

❖夏を乗り切ろう！

いよいよ夏休みが始まります。うだるような暑さのなかで、部活動、学習合宿、お盆の行事……などが続き、心と体のバランスをくずすことがあるかもしれません。

あなたはストレスに強いほうですか？ストレスを感じたときどのように対処していますか？今日は、あなたのストレスについて考えてみましょう。

まずはストレス耐性度のチェックから。

〈質問〉次の項目のあてはまるものに○をつけてください。

1. 大勢の人の前で話そうとするとドキドキする。
2. こわくて真っ青になってしまうことがよくある。
3. テストや試合の前などは、不安でよく眠れない。
4. 心配事があると食欲がなくなる。
5. 学校に行こうとするとお腹が痛くなることがある
6. 運動するのがキライだ。
7. スリル満点の映画やジェットコースターは苦手だ。
8. 難しい課題があると、逃げたり避けたりする。
9. 打ち込める趣味（スポーツなど）がない。
10. 気持ちの切り替えができなくて、クヨクヨする。



○が6つ以上あればストレスをかかえやすいタイプです。8つ以上ある人は日頃からストレス対処法を考えておきましょう。

白隠（ハクイン）に学ぶ呼吸法 ストレス対処に

白隠という人を知っていますか。江戸時代、駿河国（静岡県）で活躍した、禅宗のエラーイお坊さん。顔は右図参照。毎日の法話を聴くために、400人が集まったといわれています。彼は呼吸法の大家。坐禅時でも、イスに座っていても、あるいは寝ていても必ず行う呼吸。その要点は。

- ① イスの場合は浅く腰かけます。後ろに倒れない。背骨・首の線をまっすぐにします。寝ている場合は仰向けにリラックスした姿勢で。
 - ② 腹式呼吸で呼吸します。息を長くゆっくりと吐いた後、少し間をあけて、息を吸います。これで「ひとつ」と数えます。10までいけば、また1からです（数息法といいます）。
 - ③ 雑念が生じるでしょうが、雑念を発展させないことが大切です。あわてず、息をすることだけに集中します。
- 眠れない夜に、テストの前の緊張をほぐす際に、試してみても。



学校外で相談ができる機関

24時間子供SOSダイヤル（親子ホットライン）0120-00-78310 ^{なやみおう}（固定電話・携帯電話通話無料）

メール相談窓口 soudan@news.ne.jp（受付随時 返信時間平日 9:00～17:30）